

DENSIDADE ENERGÉTICA X DENSIDADE NUTRICIONAL



Kcal
g

Nutrientes
g

DENSIDADE ENERGÉTICA

é a relação entre a **quantidade de calorias** (energia) presente em uma dada quantidade de alimento.

DENSIDADE NUTRICIONAL

é a relação entre a **quantidade de nutrientes** presente em uma dada quantidade de alimento.

Sendo assim, um alimento/preparação pode ter alta densidade energética (fornecer grande quantidade de calorias na quantidade consumida) e baixa densidade nutricional (pouca variedade e quantidade de nutrientes). O que podemos chamar de **calorias vazias**.

O contrário também pode acontecer, alimentos/preparações com poucas calorias, podem ser ricos em nutrientes.



CALORIAS X NURIENTES

- ↓ fibras
- ↓ vitaminas
- ↓ minerais
- ↑ açúcar de adição



100 Kcal

X



100 Kcal

- ↑ fibras
- ↑ vitaminas
- ↑ minerais
- ↓ açúcar de adição

QUAL SERIA SUA ESCOLHA?

↑ **DENSIDADE
ENERGÉTICA**

↑ **DENSIDADE
NUTRICIONAL**



1.500 Kcal



1.500 Kcal

ou



**Equipe organizadora: Lidia Araújo, Lidiane Pessoa, Luciana Cardoso e Priscila Maia.
Contato: nutricao.prae@unirio.br**

